

睡眠质量差怎么办? 咸安区中医医院——

三氧疗法助失眠患者重拾一夜好眠

●记者 夏咸芳 通讯员 胡学军

近日,记者从咸安区中医医院获悉,自武汉大学人民医院三氧医学中心咸宁三氧医学分中心落户该院以来,三氧自体血回输技术(简称三氧疗法)不仅为“三高症”、疑难疼痛患者带来福音,更在失眠治疗领域取得显著成效。许多长期饱受失眠折磨的患者,经过系统治疗后,睡眠质量得到根本性改善。这一经济、绿色、无毒副作用的疗法,正成为越来越多失眠患者的“安眠良药”。

■三氧疗法 让失眠患者重获安眠

今年48岁的刘女士,患有顽固性失眠已有6年之久,起初只是入睡困难,渐渐地发展为彻夜难眠,即便勉强睡着,也极易惊醒、梦境连连,白天则头晕脑涨、记忆力减退、情绪烦躁易怒。为了改善睡眠,她先后尝试过安眠药、中药调理、针灸推拿、心理疏导等多种方法,效果均不理想,且长期服用安眠药,还让她出现了白天嗜睡、反应迟钝的副作用。

今年2月,刘女士经朋友介绍,来到咸安区中医医院内三科求治。在医生的专业建议下,她开始接受三氧疗法。治疗第3次后,她惊喜地发现,入睡时间从原来的两三个小时缩短到半小时以内;治疗第6次后,能够连续睡上5个小时,夜间醒来次数明显减少;完成一个疗程(10次)治疗后,刘女士的睡眠质量评分从治疗前的16分(重度失眠)降至6分(正常范围),如今她已无需依赖安眠药,每晚安稳入睡6至7个小时。

65岁的周大爷,患失眠症10余年,

还伴有严重的夜尿频多和晨起头晕。他每晚起夜四五次,每次醒来后都难以再次入睡,长期依赖两种安眠药交替服用。由于睡眠严重不足,他的血压一直控制不佳,血糖也出现了异常。去年,周大爷因“高血压、2型糖尿病”入住咸安区中医医院,住院期间,医生评估其失眠情况后,建议尝试三氧疗法。

起初周大爷半信半疑,可治疗第5次后,他惊喜地发现,夜尿次数减少到两次,且醒来后能较快重新入睡;治疗第10次后,夜间基本只起夜一次,有时甚至能一觉睡到天亮。更令他高兴的是,随着睡眠质量改善,他的血压和血糖也变得更加平稳。

■专家揭秘 三氧疗法改善睡眠的奥秘

“失眠的根源通常是多因素共同作用的结果,包括生理失衡、心理压力、环境干扰以及不良生活习惯等。例如,长期焦虑、昼夜节律紊乱、睡前过度使用电子设备等都可能破坏睡眠质量。”咸安区中医医院内三科主任王秀枝介绍,三氧疗法被形象地称为“给血液‘洗个澡’”,其改善睡眠的机制是多方面的。首先,三氧(O₃)具有强氧化性,能够氧化血液中的脂质过氧化物、炎症因子和代谢废物,降低血液黏稠度,改善微循环,增加脑组织的血氧供应——很多失眠患者存在脑供血不足的问题,大脑缺氧会直接影响睡眠中枢的正常功能。

其次,三氧可以调节免疫系统,降低机体的慢性炎症水平,而慢性炎症正是导致神经递质失衡、引发失眠的重要原因之一。第三,三氧疗法能够促进红细胞代谢,改善血液流变学指标,同时激活



抗氧化酶系统,减轻氧化应激对神经细胞的损伤,从根源上改善睡眠状态。

王秀枝介绍,三氧疗法对于不同原因导致的失眠均有较好的效果:对于“三高”人群,三氧能够帮助降低血脂、改善动脉硬化;对于亚健康人群和长期高血压人群,三氧可以调节植物神经功能,降低交感神经兴奋性,让身体从“战斗状态”平稳切换到“休息状态”;对于老年性失眠,三氧能够延缓脑细胞老化,改善神经退行性变,助力老年人提升睡眠质量。

临床观察显示,绝大多数失眠患者在完成一个疗程(10次)的三氧治疗后,入睡困难、易醒、早醒、多梦等症状均有显著改善,而且这种改善具有持久性,不会像安眠药那样产生依赖和耐药性。

■这些人群 不宜采用三氧疗法

王秀枝提醒,虽然三氧疗法治疗失

眠效果显著且安全性高,但仍有明确禁忌症。患有蚕豆病、甲状腺功能亢进症、地中海贫血、酒精中毒、血小板减少症、凝血功能障碍等疾病的患者,以及孕妇,均不宜采用三氧疗法。此外,女性月经期、未成年人及80岁以上高龄患者,不建议进行三氧治疗。

有失眠困扰的市民,在考虑接受三氧疗法前,应先到正规医院进行专业评估,排除禁忌症后,再由医生制定个性化治疗方案,确保治疗安全有效。

据悉,截至目前,咸安区中医医院三氧医学分中心已累计为数百名失眠、三高症、疼痛等患者解除了痛苦,为三氧医学的临床科研和分级诊疗作出了积极贡献。如果您或您的家人正在被失眠困扰,不妨来咸安区中医医院试一试三氧疗法,让您的血液“洗个澡”,重拾一夜好眠,回归健康生活。

咸宁爱尔眼科医院提醒

五一假期 别让孩子的视力“放长假”

●记者 夏咸芳

五一小长假将至,对于处在生长发育关键期的儿童青少年而言,假期既是放松休憩的时光,也是视力下滑的高发期。咸宁爱尔眼科医院小儿眼病科医师孙亚萍提醒,近视的发生从来不只和电子产品有关,用眼环境不佳、用眼习惯不良、户外活动不足等细节隐患,都可能悄悄偷走孩子视力,家长务必做好假期视力守护,别让孩子的眼睛跟着假期“放假”。

■一次意外磕碰,孩子硬生生“摔”出近视

今年春季开学,坐后排上课的小文(化名)突然发现自己看不清黑板上的字,小文的父母得知这一情况后,立即将其带到咸宁爱尔眼科医院小儿眼病科就诊。接诊医师孙亚萍立即为小文开展了视力检测、电脑验光、眼轴长度测量等全方位屈光专项检查,结果不容乐观:小文双眼裸眼视力仅0.4、0.5,右眼近视75度,散光25度,左眼近视100度,散光50度,小文年纪已确诊真性近视。

得知检查结果,小文妈妈十分诧异,平日里严格管控孩子手机、电视使用,仅偶尔上网课,为何短短一个寒假就患上了近视?孙亚萍医师结合孩子生活细节,找到了视力骤降的核心诱因,并非电子产品过度使用,而是多容易被忽视的用眼隐患叠加所致。

据了解,寒假期间小文家中翻新玩具收纳柜,孩子日常玩耍、看书、搭积木的书桌被临时挪至采光较差的朝北书房,日

常阅读和近距离活动仅靠室内吸顶灯照明,光照不足、光线昏暗,缺乏自然光对眼球发育的良性滋养,长时间用眼极易造成视疲劳。后续小文玩耍时不慎意外摔倒,眼部虽未受外伤,但瞬间身体扭转,眼部受力,导致原本就处于疲劳状态的睫状肌突发痉挛,眼部调节功能紊乱。

摔倒后,小文视物模糊便养成了揉眼、挤眼的坏习惯,家长误以为只是短暂不适未加重视,没有及时干预矫正。久而久之,眼部调节滞后问题持续加重,眼肌长期紧绷无法放松,孩子原本珍贵的远视储备快速消耗,直接诱发真性近视。

“所幸发现及时,散瞳验光后查出还有部分假性近视成分,及时干预调理,就能有效避免度数持续加深。”孙亚萍表示,假期用眼环境的细微变化、不良习惯的忽视,都是孩子近视萌芽的隐形导火索。

■五条专业建议,筑牢孩子视力防线

五一五天小长假在即,如何守护孩子视力健康,不让近视趁虚而入?孙亚萍结合临床诊疗经验,给出五条实用、易落地的假期近视防控专业建议,简单好执行,家长可对照落实。

一是每天保障2小时以上户外活动。充足自然光照是目前公认最有效、最安全的近视防控手段,阳光可刺激视网膜释放多巴胺,有效抑制眼轴异常增长,延缓近视发生发展。建议家长趁着假期天气晴好,每天带孩子到公园、郊外等开阔场地,开展骑行、放风筝、跑步、踢毽子等户外活动,核心不在于运动强度,而在于

接触自然光、远近交替视物,放松睫状肌,缓解眼部调节疲劳。且室外自然光护眼效果,远优于室内任何护眼灯具。

二是严守“20-20-20”护眼法则,规范近距离用眼节奏。无论是看书、写作业、搭积木、上网课,还是使用电子产品,都要严格遵循科学护眼原则:每近距离用眼20分钟,抬头远眺6米以外远处景物,持续20秒以上,快速放松紧绷的睫状肌。同时规范孩子读写坐姿,杜绝躺着看书、歪头视物等坏习惯;严控电子产品使用时长,非学习用途单次使用不超15分钟,每日累计不超1小时,避免长时间近距离用眼损伤视力。

三是制定假期用眼作息表,优化居家读写采光环境。家长可结合孩子假期安排,制定简易用眼日程表,穿插户外活动、近距离学习、休息放松时间,做到劳逸结合。孩子读书书桌尽量靠近采光窗户,右利手孩子保证光线从左侧照射,读写时开启台灯+室内顶灯双光源,避免桌面背光、阴影下用眼,从源头减少视疲劳。

四是均衡膳食补充营养,充足睡眠筑牢护眼隐形护盾。视力养护离不开营养和睡眠加持,日常多给孩子吃胡萝卜、西兰花、玉米、蓝莓等富含维生素A、叶黄素、花青素的果蔬,呵护视网膜及黄斑健康;少给孩子吃高糖零食、碳酸饮料,糖分代谢会消耗钙质和B族维生素,降低眼球壁韧性,加速近视发展。同时保障作息规律,小学生每日睡眠不少于10小时,初中生不少于9



小时,让眼睛夜间充分代谢修复。

五是假期收尾做视力摸底,早筛查、早干预、早防控。很多家长等到孩子开学看不清黑板才就医,此时近视度数往往已大幅加深。建议家长在五一假期尾声,带孩子到正规眼科机构做睫状肌麻痹验光检查,精准排查假性近视、远视储备消耗情况,摸清视力基础状况,提前捕捉近视预警信号,及时科学干预,避免假性近视拖成真性近视。

■近视不可逆,健康防控是关键

孙亚萍强调,儿童青少年近视一旦发展为不可逆的轴性真性近视,只能控制度数增长,无法彻底恢复根治。五一假期不是视力“放任期”,而是近视防控的关键窗口期。家长要切实履行监护责任,以身作则带头科学用眼,陪伴孩子养成良好用眼习惯。若发现孩子出现眯眼视物、频繁揉眼、凑近看屏幕、头晕眼胀等异常行为,一定要及时带孩子到正规眼科检查评估,科学防控近视,守护孩子清晰“睛”彩未来。